



Formation "Estime de soi"

Pour une rentrée plus sereine....
Samedi 1^{er}, Dimanche 2 et Lundi 3 Septembre 2012

<http://seniorcare.fr/formation-Estime-de-soi-Gerer-son-stress-et-ses-emotions-22.html>

Parce que nous sommes tous confrontés et concernés au quotidien à des exigences personnelles et/ou professionnelles qui peuvent nous amener à remettre en question notre "Estime de soi" ou nous conduire à des situations dites de "stress" :

Senior Care décide de vous proposer une formation riche et vivante dédiée à L'Estime de soi : "agir sur son stress et gérer ses émotions".

Cette formation est ouverte à tous publics et tous secteurs professionnels.

Nous vous proposons d'aborder les points suivants :

- **Comprendre** son propre mode de fonctionnement pour le développer et l'appréhender autrement.
- **Reconnaître** ses limites, accéder à une "écoute active" pour ainsi développer une relation "empathique".
- **Identifier** ses propres résistances empêchant sa propre évolution personnelle et professionnelle.
- **Faire face** aux situations difficiles. Du conflit à la coopération : Apprendre à définir le conflit, à décoder ses origines et à enrayer rapidement le début de crise.
- **Echanges** interpersonnels.

Cette formation **privilégiant la pédagogie active** pour les stagiaires (jeux de rôle, mise en situation personnelles et professionnelles) est proposée sur 3 jours et est éligible au Droit Individuel à la Formation (DIF).



La formation

- **Dates** : Samedi 27, Dimanche 28 et Lundi 29 Octobre 2012
- **Lieu** : "Association Respect et Soins", 85, avenue des Maurettes 06270 Villeneuve-Loubet (à deux pas du Parc Vaugrenier).
Pic-nic possible en fonction de la météo.
- **Tarifs** :
 - Professionnel 370€ (les 3 jours), (si souhait de convention de formation professionnel).
 - Individuel 360€ (les 3 jours).



Renseignements et inscriptions

- **Mobile** : 06.51.31.07.37
- **Fixe** : 09.53.27.17.86
- **Fax** : 09.58.27.17.86
- **Email** : contact@seniorcare.fr
*Possibilité de s'inscrire par email en renvoyant le formulaire d'inscription (en pièce jointe).
Date limite d'inscription le 20 août.*

Païement

- **par chèque** à l'ordre de SENIOR CARE adressé à : SARL SENIOR CARE
Résidence "Le Long Beach"
42, av du Dr Raymond Picaud
06400 Cannes
- **possibilité de financement** en 3 fois sans frais (soit 120€ x 3 mois : 360€).